

- ・「ごみゼロデー」市内一斉清掃を実施します！…… 5面
- ・7年度木造住宅耐震助成制度のお知らせ…… 5面
- ・指定管理者を募集します…… 5面
- ・わくわく健康づくりスタンプラリー…… 8面



夏への備え 暑くなる前からできること

熱中症とは、高温多湿な環境にうまく適応できないことで急激に生じるさまざまな症状の総称です。本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といいます。この時期から汗をかく練習をしていると、「暑熱順化」がすすみ、熱中症になりにくくなります。



市印

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

熱中症の症状と対処法

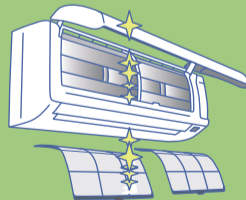
レベル	症状	対処法
軽症	▼立ちくらみ ▼大量の発汗 ▼筋肉痛	▼涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、からだを冷やす ▼水分・塩分を補給する
中等症	▼頭痛 ▼吐き気 ▼嘔吐	軽症の処置を続けながら、医療機関を受診する
重症	▼意識障害 ▼けいれん	意識がない時はすぐに救急車を呼ぶ



予防方法

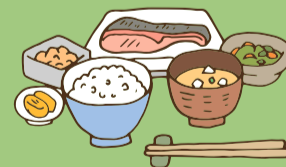
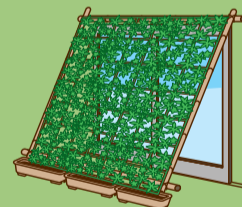
本格的に暑くなる前に

- ▼日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう
- ▼エアコンのフィルター掃除をしましょう
- ▼グリーンカーテン(ツル性の植物を窓の外に這わせること)の準備をしましょう



暑さが厳しくなったら

- ▼暑さを避ける(エアコンを使用、グリーンカーテンなどを利用、日傘や帽子の利用)
- ▼こまめに水分補給する(大量に汗をかいたときは、適切な塩分補給が大切)
- ▼バランスの良い食事、朝食を欠かさない
- ▼しっかりとした睡眠(寝具の工夫)
- ▼クーリングシェルター・クーリングシェアスポットの活用(2面参照)



こどもと高齢者は特に注意が必要です

こども

体温調節機能が十分に発達しておらず、背が低く、地表からの熱の影響を受けやすいので、お子さんの様子を十分に観察しましょう。また、短時間であってもこどもを車内に残して離れてはいけません。



幼児は特に注意

高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、体内の水分量の減少や体温調節機能の低下などのさまざまな理由から、熱中症になりやすいことが知られています。屋内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。また、周りの方が体調を気にかけて、熱中症予防の声をかけ合いましょう。



熱中症特別警戒情報

クーリングシェルター

で **暑さ** を
しのぎましょう



発表時は

クールシェアスポット

環境政策課 ☎042・470・7753

クーリングシェルター

冷房施設のある16箇所の公共施設と2箇所の民間施設を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定し、熱中症特別警戒情報が発表された場合に暑さをしのぐ場所として開放します。

施設の休館日や施設修繕等で臨時休館となる場合には、熱中症特別警戒情報が発表された場合でも開放できません



クールシェアスポット

新たに市内の郵便局12箇所を「TOKYOクールシェアスポット」として指定し、涼をとれる場所として開放しています。



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設) 一覧表

公共施設		民間施設	
施設名	所在地	施設名	所在地
1 東久留米市役所(1階・2階ロビー)	本町3-3-1	9 さいわい福祉センター	幸町3-9-28
2 西部地域センター	滝山4-1-10	10 わくわく健康プラザ	滝山4-3-14
3 南部地域センター	ひばりが丘団地185	11 中央児童館	中央町1-10-11
4 東部地域センター	大門町2-10-5	12 子どもセンターひばり	ひばりが丘団地8-11
5 上の原連絡所	上の原1-4-11-105	13 子どもセンターあおぞら	前沢4-25-8
6 野火止地区センター	野火止2-1-83	14 生涯学習センター	中央町2-6-23
7 南町地区センター	南町3-9-45	15 東京ドームスポーツセンター東久留米	大門町2-14-37
8 中央町地区センター	中央町6-1-1	16 中央図書館	中央町2-6-23

施設名	所在地	開放日時
イオンモール東久留米	南沢5-17-62	月曜日～日曜日、午前10時～午後9時
サンドラッグ滝山団地店	滝山4-1-40 1F	月曜日～日曜日、午前9時～午後8時

クールシェアスポット 一覧表

郵便局名	所在地	開放日時
1 東久留米	中央町1-1-44	月曜日～金曜日、午前9時～午後7時 土曜日、午前9時～午後3時
2 東久留米下里	下里3-17-11	月曜日～金曜日、午前9時～午後5時
3 東久留米本村	下里1-11-11	
4 東久留米南沢五	南沢5-18-48	
5 東久留米団地内	上の原1-4-11-101	
6 東久留米前沢	前沢3-7-9	
7 東久留米滝山	滝山4-1-22	
8 東久留米中央町	中央町5-9-24	
9 東久留米本町	本町1-2-22	
10 東久留米大門	大門町2-6-5	
11 東久留米小山	小山5-2-26	
12 東久留米学園町	学園町2-1-24	

メール配信サービスもご活用ください

市の防災防犯情報サービス「安心くるめーる」では熱中症警戒アラート等の情報を提供しています。また、都の熱中症対策ポータルサイト・環境省熱中症警戒アラート等メール配信サービスも併せてご活用ください。



市庁 (安心くるめーる)



都熱中症対策ポータルサイト



環境省熱中症警戒アラート等配信サービス

6月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	4日(水)	午前10時から	弁護士	5月29日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	11日(水)			6月12日(木)		
	18日(水)					
	25日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	4日(水)	午後1時から	司法書士	5月27日(火)		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	11日(水)	午後1時から	行政書士	6月5日(木)		
税務相談(5人)			税理士	6月10日(火)		
人権・身の上相談(4人)	18日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	6月12日(木)		
不動産取引相談(5人)	5日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	5月29日(木)		
交通事故相談(5人)			弁護士			
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	25日(水)	午前10時から	社会保険労務士	6月19日(木)		
女性の悩みごと相談(各日4人)	2日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	5月21日(水)	市商工会館	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061
	9日(月)			6月4日(水)		
	16日(月)					
	23日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	6日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	5月23日(金)		
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可	市商工会 ☎042・471・7577	
耐震相談	13日(金)	午後2時～4時半	東久留米建築設計協会会員		市役所1階屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員		中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)		
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員		市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
知的障害者相談	11日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員		市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員		さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員		市役所2階ワークコーナー	直接会場で
住宅増改築相談	12日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会		市役所1階屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員		市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	6月は実施しません(次回7月9日(水)実施予定)					生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員		市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741



6月2日(月)納期限
納期内納付にご協力ください。
固納税課 ☎042・470・7729

固定資産税・都市計画税 **第1期**

軽自動車税(種別割) **全期**

7年度軽自動車税(種別割)の減免

軽自動車税(種別割)は、申請により減免される制度があります。減免要件や申請に必要な書類などは、納税通知書(5月2日発送)に同封されているお知らせや市HPをご覧ください。課税市民税係へお問い合わせください。

なお、前年度に減免を受けている方で、「減免軽自動車」の使用実態に係る報告書」を4月1日までに提出された方は、改めて申請の必要はありません(使用実態に変更があった方は申請が必要です)。



元気回復施設をご利用ください

市では、市内の銭湯(源の湯、第二喜多の湯)と契約を結び、利用料金の一部(年5回を限度)を補助しています。

対国民健康保険または後期

表 国保温泉センターの一覧

施設名	所在地	電話番号	割引額
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村2430	042・598・6789	大人 入館料金より250円割引 小学生 入館料金より200円割引
奥多摩温泉 もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川119-1	0428・82・7770	大人 入館料金より200円割引 小学生 入館料金より200円割引
秋川渓谷 瀨音の湯	あきる野市乙津565	042・595・2614	大人 入館料金より200円割引 小学生 入館料金より200円割引
生涯青春の湯 つるつる温泉	西多摩郡日の出町 大久野4718	042・597・1126	大人 入館料金より200円割引 小学生 入館料金より100円割引

※営業日時は、直接各施設にご確認ください。

高齢者医療制度の加入者
①利用券の交付は、本人確認書類を持参して保険年金課(市役所1階)で手続きを
②国民健康保険の加入者は同課国民健康保険係 ☎042・470・7733、後期高齢者医療制度の加入者は同課高齢者医療係 ☎042・470・7846

国民健康保険温泉センターの割引利用券の配布

東京都国民健康保険団体連合会では、契約温泉施設「国保温泉センター」の利用料の一部を助成しています。
施設名など左表の通り
③国民健康保険の加入者
④利用方法「国保温泉センター割引利用券」に必要事項を記入の上、同センターで

利用料金を支払う際に提出してください(国民健康保険被保険者の加入者と判断できるものの提示が必要です)。
⑤同割引利用券は、保険年金課(市役所1階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所で配付しています
⑥同課国民健康保険係 ☎042・470・7733

ファミリー・サポートセンターのご案内

ファミリー・サポートセンターは、お子さんを預けたい人(ファミリー会員)、協力したい人(サポート会員)からなる有償の相互援助活動です。いずれの会員も入会申し込み(会員登録)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください。
⑦ファミリー会員

幼稚園行事などでお子さんを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地域の協力者がお手伝いします。
⑧利用料金▼平日および土曜日の午前9時～午後5時 1時間あたり700円▼平日および土曜日の午前9時～午後5時以外の時間 1時間あたり900円▼日、祝日、年末年始 1時間あたり900円
※前日までのキャンセルは無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額になります。

⑨サポート会員
お子さんの預かりや送迎をお手伝いする有償の援助活動です。週1回など、空いた時間でご協力ください。サポート会員は入会后、6月に実施する講習会の受講(修了)により登録となります。その後活動を紹介します。
⑩ファミリーカフェ

地域の子育てを支援を

地域の子育てを支援を利したい人・手伝いたい人の交流カフェです。
⑪6月19日(木)午前10時～正午(時間内出入り自由)
⑫市民プラザホール(市役所1階)
⑬保育付きカフェ、事業説明会(予約不要)など。詳細は、市社会福祉協議会 ☎042・475・3294へ

⑭電話または直接同センター ☎042・475・3294へ
⑮高齢者福祉
児童発達支援センター
わかくさ学園
7年度入園児追加募集
申込期間 5月19日(月)から
※入園児が決まり次第終了します。
⑯対象児 心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童
⑰募集人数 1人
※申請のあった順に審査会を行い入園の可否を決定します。

⑱申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ
⑲同学園 ☎042・467・3275

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症のある方やご家族をあたたい目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。
⑳6月14日(土)午前10時～11時半(9時半から受け付け)
㉑場 東部地域センター講習室
㉒認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど
㉓市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがない方
㉔先着40人
㉕他 受講修了者には、「認知症サポーターカード」を進呈▼東部地域包括支援センター主催
㉖5月15日(木)～6月6日(金)に(日曜日を除く)、電話で東部地域包括支援センターへ。手話通訳が必要な方は番号を記入の上、FAXで送信を
㉗同センター ☎042・473・9996、FAX 042・470・8024

⑳申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ
㉑同学園 ☎042・467・3275

⑳認知症介護者家族会
認知症のある方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。

6月は東部地域包括支援センター主催です

6月は東部地域包括支援センター主催です(7月は中部・西部地域包括支援センターで開催します)。事前にお申し込みの上ご参加ください。
⑳対象地域 上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・

⑳申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ
㉑同学園 ☎042・467・3275

⑳小山
㉑6月17日(火)午後1時15分～2時半。東部地域センター会議室2
㉒申込 東部地域包括支援センター ☎042・428・7778
㉓8または ☎042・473・9996へ

遠隔手話通訳等サービス

来庁者(聴覚または言語に障害のある方)が手続きを行う際に、タブレット端末を利用して手話通訳者とビデオ通話ができる遠隔手話通訳サービスを実施しています。タブレット端末では、遠隔手話通訳以外に、外国語翻訳・音声言語の文字化サービスもご利用できます。
㉔利用時間 平日午前8時半～午後5時
㉕設置場所 障害福祉課窓口(市役所1階)

⑳申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ
㉑同学園 ☎042・467・3275



遠隔手話通訳のイメージ

⑳申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ
㉑同学園 ☎042・467・3275

手話通訳等派遣制度・遠隔手話通訳等サービスをご利用ください

障害福祉課地域支援係 ☎042・470・7747、FAX 042・475・8181、✉(shogaifukushi@city.higashikurume.lg.jp)

市では、次の手話通訳等サービスを実施しています。いずれもサービスの詳細は市HPをご覧ください。

手話通訳等派遣制度

聴覚または言語に障害がある方(聴覚障害者等)が、社会生活上のコミュニケーションを円滑に行うために、手話通訳者・要約筆記者を派遣する制度です。



市HP (手話通訳等派遣制度)

①市内在住の、聴覚および言語障害のためコミュニケーションが困難な方

②社会生活上必要な派遣(公的機関への申請・届出等、通院、学校関係の保護者会、就職面接など)は無料

※民間主催の資格取得講座や趣味などの有料講座などへの派遣は一部利用負担あり。遠方の派遣場所までの交通費や参加費が必要な場合、手話通訳者等に係る費用の負担をお願いする場合があります。

③電話リレーサービス・FAXまたは✉で障害福祉課地域支援係へ

※初めて利用される方は、確認事項がありますので、事前にご相談ください。

遠隔手話通訳等サービス

来庁者(聴覚または言語に障害のある方)が手続きを行う際に、タブレット端末を利用して手話通訳者とビデオ通話ができる遠隔手話通訳サービスを実施しています。タブレット端末では、遠隔手話通訳以外に、外国語翻訳・音声言語の文字化サービスもご利用できます。



市HP (遠隔手話通訳等サービス)

㉔利用時間 平日午前8時半～午後5時

㉕設置場所 障害福祉課窓口(市役所1階)

障害福祉課以外の窓口でもご利用可能ですので、ご利用される窓口でお申し出ください。職員がタブレット端末を操作します。※長時間のご利用はできません。

7年度 木造住宅耐震助成制度のお知らせ

☎施設建設課 ☎042・470・7756

市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成しています(いずれも実施前に申請をしないと助成が受けられません)。

助成対象住宅および耐震改修の対象となる工事などの助成に関する情報は、今号の広報紙と同時配布するチラシ「東久留米市からの大切なお知らせです」、市庁または施設建設課(市役所5階6番窓口)で配布しているパンフレットをご覧ください。

■耐震診断について

助成金額=上限5万円(耐震診断費用の2分の1以内)



■耐震改修について

助成金額=上限100万円(耐震改修費用の3分の1以内)



◎7年度からの主な変更点(耐震改修のみ)

- ①申請時に「確認申請手続きの有無」に関する確認書(様式第2号)の提出が必要となります。
- ②申請受付期間が変更となります。

第一次受付期間 5月30日(金)午後5時まで

※先着順ではありません。

※申し込み多数の場合、公開抽選を実施します。

第二次受付期間 6月16日(月)午前9時から随時(先着順)

※第一次受付で予算に達した場合、二次受付はありません。



市庁(耐震改修助成)

「ごみゼロデー」市内一斉清掃を実施します!

～東久留米市を市民みんなできれいにしませんか?～

☎環境政策課 ☎042・470・7753

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともにまちの美化活動に取り組んでいます。

実施方法

①6月1日(日)午前9時から任意の時間に、住んでいる場所や普段ボランティア活動している地域で、各々清掃活動を行います。参加できる範囲で自由にご参加ください。

※ご協力いただける方には、環境政策課・ごみ対策課窓口にてボランティア袋を事前にお渡しします。また、ごみ拾い用のトングも貸出可能です。



家の周りで



普段の活動の場所で

②ごみ収集日や分別などのごみ出しルールに基づき、ごみを出してください。ルールについては市庁をご確認ください。

集めたごみはボランティア袋に入れ成果を写真撮影し、報告フォームにてご報告ください(任意)。活動の成果を共有しましょう!



報告フォーム



成果を撮影



⇒ ごみ出し

指定管理者を募集します

市では、各公共施設について8年4月以降の指定管理者(法人・団体)を募集します。選定スケジュールなどの詳細については、各施設の公募要項を参照し、期限までに応募してください。

公募要項 5月15日(休)から市庁で取得できます

対象施設・問い合わせ先 下表のとおり

表 対象施設

施設名	所管課(問い合わせ先)	施設名	所管課(問い合わせ先)
1 市民プラザ	生活文化課 ☎042・470・7738	11 南町地区センター	福祉総務課 ☎042・470・7749
2 西部地域センター		12 中央町地区センター	
3 南部地域センター		13 さいわい福祉センター	
4 東部地域センター		14 子どもセンターひばり	児童青少年課 ☎042・470・7735
5 滝山地区センター		15 けやき児童館	
6 ひばりが丘地区センター	福祉総務課 ☎042・470・7749	16 スポーツセンター	生涯学習課 ☎042・470・7784
7 大門町地区センター		17 中央図書館	図書館 ☎042・475・8380
8 浅間町地区センター		18 滝山図書館	
9 野火止地区センター		19 ひばりが丘図書館	
10 八幡町地区センター		20 東部図書館	

※公募締切等の詳細については、公募要項を必ずご覧ください。



市庁



スポーツセンター



中央図書館

市民伝言板

会員募集

◆富岡カラオケ教室=毎月2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半 中央町地区センター 入会金1,000円、会費月1,500円 ピアノに合わせた発声と歌の練習を。少人数で楽しんでいます。どうぞ 岡アオイ ☎090・8843・1330

◆韓国語(ハングル教室)=毎月金曜日午前9時～正午 市民プラザ(市役所1階) 他 会費月4,500円 他 入会金1,000円・初級クラス新設しました。見学可。講師は韓国人女性 岡相田 ☎080・1212・8612

◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会=毎週金曜日午前9時～11時10分 中央町地区センター 入会金1,000円、会費1回200円 日本SW吹矢協会式

呼吸法による健康維持期待。年齢性別問いません。気楽に参加下さい 岡土屋 ☎090・3314・0902

◆NPO中国健康法普及協会=毎月週月曜～土曜日午前9時～9時半(雨天中止) 岡あじさい公園 入会金1,000円、会費年2,000円 健康増進のためストレッチ、練功十八法、中国ラジオ体操 岡滝島 ☎090・3216・0873

◆2001年会・囲碁サークル=毎月6回。月曜・木曜日午後1時～5時 東部地域センター 入会金2,500円 60才以上の級位者が中心です。男女20人程のサークルです。あなたも始めませんか 岡仲田 ☎042・479・4302

催し

◆イリアンソス後援会映画上映会: Co da あいのうた(社会福祉法人イリアンソス)=5月24日(土) 生涯学習センター

ホール 入場料1,000円 午前10時半から。午後の部午後1時半から。各部、開場30分前 岡吉村 ☎042・473・9027

◆沖縄の風、エイサーがやってくる!(東久留米明るい社会を作る市民の会)=6月29日(日)午後2時半開演(2時開場) 生涯学習センターホール 入場料1,000円 昇龍祭太鼓のエイサー初到来! 世代を超えて演舞の競演お楽しみに 岡市川 ☎090・8947・8994

◆茶話会(聞こえに困っている人とサポーターの会「ひよこ」)=5月28日(水)午後1時半～3時半 中央町地区センター 入場料無料 聞こえの困りごとを話し合しましょう。文字通訳するのでご安心を 岡武内 ☎042・474・1422

◆講演会「身近な法律トラブルの“今”」(東久留米三田会)=5月24日(土)午後2時半開演(2時開場) 成美教育文化会館

1階ギャラリー 入場料無料 弁護士川合晋太郎、神尾真澄が身近な裁判実務の変化と現場の裏側についてご紹介! 岡中川 ☎090・2496・3502

◆スクエアダンス無料体験会(東久留米スクエアダンスクラブ)=6月4日(水)・11日(水)いずれも午後6時半～8時半 市民プラザ(市役所1階) 入場料無料 アメリカ生まれの歩くダンスで、軽快な音楽に合わせて踊ります。是非ご参加ください 岡山口 ☎042・476・0792

◆琴伝流大正琴和会創立30周年発表会(琴伝流大正琴和会)=6月8日(日) 1部=午後1時 2部=午後2時25分 生涯学習センターホール 入場料無料 30年を振り返り懐かしいメロディーを大正琴の演奏でお届けします 岡井部 ☎090・2457・6380

